

# JA Melesse : Les nouvelles courent

Avril 2009

## Un nouvel Elan

Président historique, dévoué et fier défenseur de la JA Melesse, Christian Delerue s'est toujours multiplié sur tous les fronts de la course à pied.

Personnage incontournable et moteur du monde de la course à pied, il préside la commission Bretagne de course hors stade, il est Expert Mesureur International IAAF, il a pris la responsabilité à la Fédération Française d'Athlétisme de la formation des entraîneurs visant le 3ème degré hors stade, le diplôme fédéral le plus élevé.

D'aucun le croyait infatigable, mais Christian a décidé de passer la main dans le club à de nouveaux dirigeants. De nombreux témoignages d'amitiés et de respect l'ont convaincu d'accepter le rôle de président d'honneur de JA Melesse course à pied.

La nouvelle équipe est fière de prendre le relais. Elle est constituée de quatre entraîneurs et de deux coureurs, tous les membres du bureau sont ou ont été compétiteurs/compétitrices.

Leur credo :

- Maintenir l'excellence dans l'entraînement
- Conforter les excellents résultats sportifs obtenus sur route et chemins
- Préparer de nouveaux coureurs, débutants ou confirmés pour qu'un jour eux aussi confortent la belle image de la JA Melesse.

La succession est lourde, mais l'enthousiasme et l'envie compenseront les inévitables ajustements liés à la passation de pouvoir.

## Sommaire

- Le Bureau en action
- La charte des adhérents
- Semi de Sargé les Le Mans
- Les foulées Cessonaises
- La belle série d'Isabelle
- Béatrice
- Entraînements à Melesse
- Deux jeunes

## **Le nouveau Bureau en action**

**Président et entraîneur**  
**Charlie Le Hoangan**

**Trésorier et entraîneur**  
**Thierry Collen**

**Trésorier-adjoint**  
**Patrick Richard**

**Secrétaire et entraîneur**  
**Bruno Rageau**

**Secrétaire-adjoint**  
**Yves Mottin**



## **Contacter JA Melesse :**

- Courriel
  - [ja.melesse@gmail.com](mailto:ja.melesse@gmail.com)
- Blog
  - [jamelesse@blogspot.com](mailto:jamelesse@blogspot.com)
- Téléphone
  - Charlie : 06 80 25 12 91

○ Bruno : 06 83 85 70 13

## **La charte des adhérents**

- Tous ceux qui ont un rôle de conseil, qui aident les athlètes dans la planification des entraînements sont invités à discuter avec les autres entraîneurs pour que tous, nous progressions.
- Chaque athlète-compétiteur est suivi et conseillé par un entraîneur le niveau de suivi est libre et se discute entre entraîneur et athlète, chaque "couple" fait comme il a l'habitude et peut décider ou non d'appliquer des nouvelles méthodes proposées par le groupe des entraîneurs du club.
- Le bureau (composé de quelques uns des entraîneurs) a la liste de tous les couples entraîneur-athlète.
- Un agenda des courses du coureur doit être donné à son entraîneur pour que celui-ci donne son avis sachant que chaque athlète est libre de suivre ou non les conseils même si c'est fortement recommandé.
- Cette connaissance des courses de chaque athlète permet de coordonner les déplacements collectifs et permet de faire des propositions à ceux qui ne savent pas encore quelles courses courir.

## 8 mars : Semi de Sargé les Le Mans

La JA Melesse s'est déplacée en force au semi de Sargé les le Mans.

Même si plusieurs coureurs étaient en préparation marathon, on a vu que des maillots blanc et rouge



### Victoire par équipe

Dédé : 1h12'58", 4<sup>ème</sup> au scratch et 2<sup>ème</sup> vétéran – Toujours vert

Lolo et Eric 5<sup>ème</sup> ex-æquo, 1h13'23"

Frankie, 8<sup>ème</sup>

Cédric, 11<sup>ème</sup> un nouveau record en 1'17'10"

Thierry 1h23'50"

Bruno 1h31'00"

## 22 mars : Foulées cessonnaise

La JA s'est à nouveau déplacée en nombre chez nos voisins de Cesson Sévigné

Boris Gréhal termine deuxième en cadet

L'étourdit du jour : Patrick Bauchat qui a oublié de mettre sa puce.

Il n'y a pas que les champions à Melesse, la preuve, Charlie a terminé dernier du club en 50' environ !

C'était sympa de retrouver Eric Lemonnier, Alain Colin, Alain Martin, Michel Cabaret, Eric Alis en spectateur, Hervé Orain et Jacqueline Delerue en supporter-photographe, Thierry Collen en coach d'Acigné, Françoise Gréhal et Charlie Le Hoangan pour terminer



## **La belle série d'Isabelle**

Isabelle Havouis n'en finit plus d'enchaîner les belles courses. Elle court malheureusement souvent loin de nos bases Rennaises, nous avons donc plus de mal à suivre ses résultats.



### **1er mars : Victoire au semi marathon de la Chapelle sur Oudon (49)**

Dans l'excellent chrono de 1h27'28"

### **8 mars : Victoire à l'épreuve de**

**Bourgarré.** : Isabelle a bouclé les 13,6 kms dans l'excellent Chrono de 58'19"



### **14 mars, nouvelle victoire aux 10 kms de St Vincent des Landes (44) en 41' 20''.**

En février mars, cela lui fait 4 victoires pour 5 courses depuis le début de l'année.

**BRAVO !!!**

## **Béatrice - Un podium à Camors + 7ème place V1F au marathon de Nantes**

Béatrice est de retour en forme. Elle a réussi deux très beaux résultats avec une seconde place au trail de Maryse Le Gallo en mars.

Le 19 avril Béo a bouclé le marathon de Nantes en 3h22, elle se place dans la 7<sup>ème</sup> place de sa catégorie.



## **Entraînements à Melesse**

### **Mercredi 15h30**

Chaque **mercredi**, Françoise Gréhal accueille les **jeunes** athlètes au stade de Melesse.

Ce rendez-vous est important. Nous souhaitons recruter des jeunes à l'occasion de forum des associations à la rentrée pour étoffer les effectifs.

### **Samedi 9h00**

Sous l'impulsion de notre président Charlie, un nouveau rendez-vous est en place depuis quelques semaines chaque samedi matin.

### **9h00, Salle des sports n°2.**

Les entraînements sont dirigés par au moins un entraîneur diplômé du club.

L'objectif est de proposer des séances de qualité.

La séance est décomposée en 4 phases :



Chaque séance débute par un **footing** pour tous.

C'est l'occasion de faire connaissance, d'échanger.

## Toujours un moment **convivial**



Puis c'est le moment des **éducatifs** : PPG, travail de la foulée, etc.

C'est le moment où l'entraîneur explique  
Vient ensuite le **cœur de la séance**.



L'entraîneur s'adapte aux coureurs présents :  
**Vma courte, Vma longue, Côtes ou Allures spécifiques.**

Plusieurs ateliers différents peuvent cohabiter. Les entraîneurs personnalisent.



Certains poursuivront le footing

Puis c'est le **retour au calme** et les **étirements**.  
On peut se doucher sur place.





Certains même commencent la récupération autour d'une boisson gazeuse...

## Deux jeunes diplômés

Le club compte 2  
nouveaux entraîneurs  
1<sup>er</sup> degré (ex niveau 2)

Thierry Collen et  
Bruno Rageau  
Bravo !



## Résultats en vrac

### 10km de chavagne

Françoise Gréhal 49' 54

Alain Desnoé 43'33"

Boris Gréhal 40'08

**1er Cadet**

### 10km d'Aubergenville

Karim Atiki 33'01

**record personnel**

### Marathon de Cheverny

Bruno Rageau 3h27'00"

Patrick Richard 3h19'30"

Thierry Collen 3h00'59" **record personnel**

### Marathon de Paris

Michel Le Mercier 03h45:30 (net) 03h46:18 (brut)

Christophe Flageul 03h28:59 (net) 03h30:28 (brut)

### record personnel

Franck Poirier 02h30:47(net) 02h30:52 (brut)

### record personnel

### Marathon des sables

André Sicot 64<sup>ème</sup> 26h04

## **10Km de Tierce (49)**

Isabelle Havouis 40'24" **Victoire**

## **10km de Bayeux**

Cédric Faucon 34'36"

## **10km de Cherbourg**

Cédric Faucon 34'27"

## **15,6km de St Hilaire-Mortain**

Laurent Deshayes 56''23'' 10<sup>ème</sup> 2<sup>ème</sup> V1H

**Rendez-vous sur le blog : [jamelesse@blogspot.com](mailto:jamelesse@blogspot.com)  
pour lire de superbes comptes-rendus.**

## **Déplacement Reims à Toutes jambes 17-18 octobre**

Le premier grand rendez-vous de la JA Melesse sera le déplacement à Reims.

Le marathon sert de support au **championnat de France de Marathon vétérans**.

**JA Melesse viendra défendre son titre**

Reims à toutes jambes propose 3 courses open :

- 10 Km
- Semi marathon
- Marathon

Il y en a pour tout les goût.

Ce sera une sortie compétition pour certains et festive pour tous

Le trajet sera effectué en car.

- Coût si le car est plein : 30 € / personne
- Départ : samedi 17 octobre tôt
- Retour : dimanche 18 le soir

L'hébergement :

- au creps : 17 € par personne, petit déjeuner compris (nous attendons confirmation)
- à l'hôtel : 40 € pour des chambres double voire triple

Si vous êtes partant: réservez dès que possible en envoyant un chèque de (nb de personnes) x 10 € à l'ordre de JA Melesse à :

Thierry COLLEN  
8 rue de la Chailleux  
35690 Acigné